

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	21/10/2023	31/10/2023	4/10/2023	6/10/2023	6/10/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada baterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipo e laranja	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ leite s/ soja + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abóbora e cenoura refogados, salada de aipo	KCAL 960,28 Kcal 105,47 CHO 99,74 PTN 23,14 LIP 14,99	KCAL 571,72 Kcal 99,74 CHO 10,64 PTN 19,25 LIP 10,64
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada baterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipo e laranja	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ leite s/ soja + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Vitamina de mamão e maçã c/ leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	PTN 23,14 LIP 14,99	PTN 19,25 LIP 10,64
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de aipo e maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ soja c/ Frango desfiado, tomate, aipo e Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite s/ soja	FERIADO	RECESSO	KCAL 892,64 Kcal 105,98 CHO 25,46 PTN 17,45 LIP 9	KCAL 892,64 Kcal 105,98 CHO 25,46 PTN 17,45 LIP 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de aipo e maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ soja c/ Frango desfiado, tomate, aipo e Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite s/ soja				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, mandioca refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Suco morango + torta de legumes com avelã s/ leite s/ soja + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, carne moída ao molho + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	KCAL 772,83 Kcal 126,47 CHO 21,85 PTN 19,95 LIP 9	KCAL 677,21 Kcal 111,02 CHO 19,47 PTN 17,25 LIP 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, mandioca refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Suco morango + torta de legumes com avelã s/ leite s/ soja + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, carne moída ao molho + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Leite vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão s/ leite s/ soja c/ Frango desfiado ao molho, aipo, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ soja	KCAL 632,42 Kcal 103,05 CHO 19,47 PTN 15,46 LIP 9	KCAL 632,42 Kcal 103,05 CHO 19,47 PTN 15,46 LIP 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Leite vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão s/ leite s/ soja c/ Frango desfiado ao molho, aipo, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ soja		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	30/10/2023	31/10/2023					
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de aipo + laranja				KCAL 709,12 Kcal 113,49 CHO 21,85 PTN 18,64 LIP 9	KCAL 709,12 Kcal 113,49 CHO 21,85 PTN 18,64 LIP 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de aipo + laranja					

Observações: Pães, bolos, biscoitos e massas sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja. Não utilizar leite de soja.

ALUNO

ESCOLA

MANOEL VIANA

MARIANA RAMOS ARAUJO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 2321

Gamili Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº 1102

Lidiane Garcia Costa Sistiola
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amara Garte
CRN 8 11501
Nutrientes Cardápio Operacional